



TaKeTiNa & Feldenkrais – Workshop

Stress verwandeln – Groove genießen

Der ganze Körper schwingt, wenn Musik groovt, wenn es sich leicht und fließend anfühlt.

Im Stress sind wir starr, wenn wir versuchen immer allen Anforderungen gerecht zu werden, ohne auf unsere eigenen Bedürfnisse zu achten.

Im Workshop kannst Du **‚Müssen' und ‚Sollen' entlarven** und infrage stellen. Mit der TaKeTiNa Rhythmus-Methode wählst du aus, wieviel oder wenig aus dem rhythmischen Angebot dir gut tut - das sind einfache Schritte, Klatschen und Stimme. **Du kannst erfahren, dass Pausen und ‚Zwischenräume' nicht nur in der Musik den Groove ausmachen**. Zusätzlich kann sich für das Spielen eines Instruments deine **rhythmische Kompetenz** auf ganz einfache und körperliche Weise erweitern.

Im spielerischen und achtsamen Erkunden von leichten Bewegungen geht es auch in der Feldenkrais-Methode um **„Geschehen-lassen".** Möglicherweise kann Gelassenheit ganz von selbst entstehen.

Du kannst mit TaKeTiNa & Feldenkrais einen neuen, entspannten Umgang mit einer großen Komplexität, wie sie unseren Alltag mehr denn je prägt, entwickeln. Und **vielleicht nimmst du das Gefühl von Groove mit nach Hause.**

Wann? **27.-29. Nov. 26** Fr. 18.30-21.30 / Sa. 10.30-18.30 / So. 10.30-13.30 Uhr
Wo? Mahatma-Yoga, Danziger Str. 1, Gröbenzell
Kosten: Frühbucherpreis: **195 € bis 24.10.26 –** danach **215 €**

Anmeldung: 08142 / 54721 oder 0177 / 321 90 11 – info@bewegt-beruehrt-sein.de

www.bewegt-beruehrt-sein.de & www.taketina.com & www.taketina.net

Leitung: **Monika Hailer-Roggenkamp** (Feldenkrais- u. TKTN-Rhythm.-pädagogin)

und **Matthias Schirmer** (TaKeTiNa-Rhythmuspädagoge u. -Therapeut, Leipzig)

Anmeldemodalitäten und Stornobedingungen:

Die Anmeldung erfolgt telefonisch oder per Mail an info@bewegt-beruehrt-sein.de. Bei Zusage der Reservierung bitte ich um Überweisung der Seminargebühr. Sobald das Geld überwiesen ist, ist die Teilnahme am Seminar fix. Nach Eingang des Geldes auf meinem Konto, schicke ich eine Anmeldebestätigung per Mail zu.

Im Falle einer **Stornierung** werden **bis 14 Tage** vor Seminarbeginn die Seminarkosten, abzüglich 20 % Bearbeitungsgebühr, zurückerstattet oder du bekommst eine 100 % Gutschrift für ein nächstes Seminar.

Bei einer Stornierung **bis 4 Tage** vor Seminarbeginn werden 50 % zurückerstattet oder du bekommst eine 80 % Gutschrift für ein nächstes Seminar.

Bei einer Stornierung **ab 3 Tage** vor Seminarbeginn werden 100 % der Seminarkosten berechnet oder du bekommst eine 50 % Gutschrift für ein nächstes Seminar.

Kann das Seminar unsererseits nicht durchgeführt werden, wird der Seminarpreis voll zurückerstattet.

Kontodaten:

Monika Hailer-Roggenkamp

IBAN: DE67 7005 3070 0031 5318 82 BIC: BYLADEM1FFB

Verwendungszweck: „Name / Kurs- oder Workshopdatum“